TUNTURI®

From the **Heart**

BIKE 3.0

OWNER'S MANUAL	2 - 8
BETRIEBSANLEITUNG	9 - 14
MODE D'EMPLOI	15 - 23
HANDLEIDING	24 - 30
MANUALE D'USO	31 - 37
MANUAL DEL USUARIO	38 - 44
BRUKSANVISNING	45 - 51
KÄYTTÖOHJE	52 - 58

Serial number
Seriennummer
Numero de serie
Serienummer
Numero di serie
Nòmero de serie
Seriennummer
Sarjanumero

WWW.TUNTURI.COM

O W N E R ' S M A N U A L

DEUTSCH

CONTENTS

MONTAGE	10
EINSTELLUNGEN	12
TRAINIEREN MIT TUNTURI	12
HERZFREQUENZ	12
COCKPIT	13
WARTUNG	15
BETRIEBSSTÖRUNGEN	15
TRANSPORT UND LAGERUNG	16
TECHNISCHE DATEN	16

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen. Hinweise zu Ihrem Trainingsgerät und zum effektiven Training damit finden Sie auf der Internetseite von Tunturi WWW.TUNTURI.COM.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Vor Beginn eines Trainingsprogrammes einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Dieses Gerät hat ein geschwindigkeitsabhängiges Bremssystem, d.h. je schneller Sie schreiten, desto höher ist die Belastung.
- Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine
- Verantwortung seitens des Herstellers ausschliessen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich.
- Das Gerät daft nur in Innenräumen benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Benutzerinterface ab!
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Ein Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Das Gerät nie ohne die seitlichen Abdeckungen benutzen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +35°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +40°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90% überschreiten.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf-und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufund Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.
- Nähere Informationen zur Garantie auf Ihr Fitnessgerät finden Sie im dem Gerät beiliegenden Garantieheft. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie- Anspruch!

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile enthalten sind:

1. Rahmen
2. Hinteres und vorderes Standprofil
3. Pedale (2)
4. Lenkerrohr
5. Cockpit
6. Transformator
7. Montageset (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste): bewahren Sie die Montageteile sorgfältigauf, denn Sie können sie später u.a. zur Justierung benötigen.

Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches. In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Serienummer des Gerätes an Ihren Händler. Die Verpackung enthälteine Tüte mit Silikat, die die Feuchtigkeit während der Lagerung und des Transportes aufnimmt. Bitte entsorgen Sie diese Tüte, wenn Sie das Gerät ausgepackt haben. Die Richtungsangaben links, rechts, vorne und hinten sind aus der Sicht in der Traininsgsposition abgeleitet. Das Gerät sollte von zwei Erwachsenen installiert werden.

HINTERE UND VORDERE STÜTZEN

Fassen Sie den Sitz des Geräts, und neigen Sie es nach hinten, damit es auf den Transportrollen aufsitzt. Befestigen Sie die hintere Stütze von unten mit vier Inbussechskantschrauben und Unterlegscheiben. Befestigen Sie die vordere Stütze mit vier Schrauben und Unterlegscheiben am Rahmen. Bringen Sie das Gerät in die aufrechte Position zurück, damit es auf den Stützfüßen steht.

PEDALE

Die Pedale sind am Schaft durch die Beschriftungen L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Befestigen Sie das linke Pedal an der linken Kurbel, indem Sie es gegen den Uhrzeigersinn drehen, und das rechte Pedal an der rechten Kurbel, indem Sie es im Uhrzeigersinn drehen. Pedalbänder, erstens an den Halter am Gerät befestigen. Das Band in die Schake an dem Pedal schieben und die Bandöffnung in den Vorsrpung an dem Pedal drücken. Bänder an die Aussenseite des Pedals befestigen. Das Band durch die Arretierschnalle schieben, dabei das Band automatisch sich schliesst. Die Bandlänge kann mit Hilfe der Arretierschnalle justiert werden.

LENKERBÜGEL

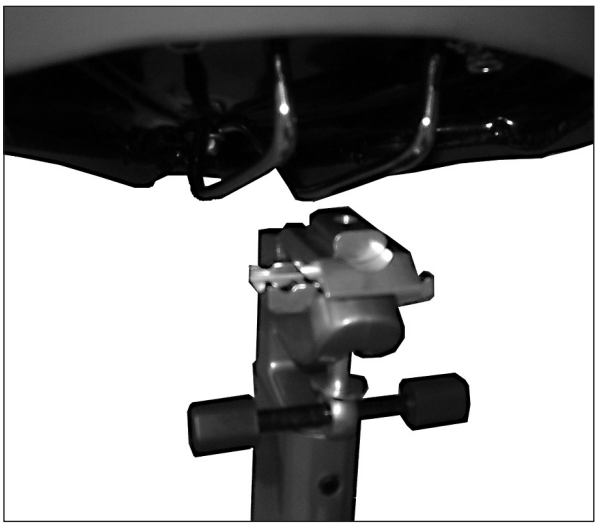
Verbinden Sie das Kabel vom Rohr am Rahmen mit dem Anschluss am Lenkerbügel. Prüfen Sie durch leichtes Ziehen am Kabelanschluss, ob das Messkabel auch ordnungsgemäss angeschlossen ist. Führen Sie das angeschlossene Kabel sorgfältig in das Rahmenprofil ein und stecken Sie das Anschlussrohr so in den Rahmen ein, dass die Köpfe der Befestigungsschrauben nach vorne weisen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Ziehen Sie die Befestigungsschrauben des Anschlussrohres entgegen dem Uhrzeigersinn fest, indem Sie den Sechskantschlüssel durch die Öffnung im Anschlussrohr der Handstütze führen und die Befestigungsschrauben anziehen.

COCKPIT

Verbinden Sie die Kabel vom Lenkerbügel mit den entsprechenden Anschlüssen am Cockpit. Führen Sie die verbundenen Kabel in das Cockpit ein. Achten Sie darauf, dass sie beim Anschliessen des Cockpits nicht beschädigt werden. Bringen Sie das Cockpit am Ende der Lenkerbügelstütze an, und befestigen Sie es mit Halterungsschrauben.

SATTEL



Lösen Sie die Feststellschraube des Sattelhalters, und drehen Sie den oberen Feststellhebel so, dass er auf das Gerät ausgerichtet ist. Führen Sie den Sattel in die Nuten des unteren Feststellhebels. Drehen Sie den oberen Feststellhebel zur Oberseite der Sattelschienen, und arretieren Sie den Sattel, indem Sie die Feststellschraube anziehen.

NETZKABEL

Stecken Sie das Netzkabel des Trafos in die Steckdose und den Trafostecker in die Buchse im
Rahmen des Ergometers oberhalb des hinteren Standprofils. Um den Stecker zu schützen empfiehlt es sich das Kabel um den Schutzteil zu binden. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

Trennen sie immer erst das Netzkabel vom Fitnessgerät. Anschließend können sie es von der Stromquelle trennen. Verbinden Sie das Netzkabel immer erst mit der Stromquelle. Anschließend können Sie es mit dem Fitnessgerät verbinden.

EINSTELLUNGEN

EINSTELLEN DES SATTELS

Grundsätzlich gilt hier: Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Fußsohle das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie das Handrad des Sattelrohres. Fassen Sie den Sitz mit einer Hand, und ziehen Sie mit der freien Hand das Handrad nach außen, damit der Lenkerbügel frei nach oben und unten verstellt werden kann. Wenn die Sattelhöhe richtig ist, das Handrad loslassen. Das Sattelrohr rastet ein. Das Handrad im Uhrzeigersinn festdrehen.

⚠ **BITTE BEACHTEN:** vor dem Trainieren immer sicherstellen, dass das Handrad ordnungsgemäss festgedreht ist.

Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten, lösen Sie die Sitzsperre. Drehen Sie dazu den Verriegelungshebel unter dem Sitz gegen den Uhrzeigersinn. Verstellen Sie den Sitz wie gewünscht, und stellen Sie den Verriegelungshebel fest, indem Sie ihn im Uhrzeigersinn drehen.

EINSTELLEN DES LENKERROHRES

Lösen Sie das Handrad auf der Vorderseite des Lenkerrohres und wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Ziehen Sie dann das Handrad fest an. Dank der ergonomischen Form des Lenkers kann das Training in aufrechter Stellung, bzw. Oberkörper nach vorne geneigt erfolgen. Den Rücken immer gerade halten!

EINSTELLEN DER COCKPITNEIGUNG

Verstellen Sie die Neigung des Anzeigegeräts in Übereinstimmung mit Ihrer Köpergröße und Trainingsposition.

EINSTELLEN DER STÜTZFÜSSE

Wenn das Gerät keinen stabilen Stand aufweist, passen Sie die Einstellungsschrauben an der Unterseite der Stützfüße entsprechend an.

TRAINIEREN MIT TUNTURI

Treten mit einem Ergometer ist eine ausgezeichnete aerobe Trainingsform, d.h. das Training ist zwar leicht, erfordert aber eine lange Trainingsdauer. Das aerobe Training basiert auf einer Verbesserung der max. Sauerstoffaufnahmefähigkeit, was zu einer Steigerung von Kondition und Ausdauer führt. Die Fähigkeit des Körpers, Fett zu verbrennen, hängt direkt von der Fähigkeit des Körpers ab, Sauerstoff zu transportieren.

Das aerobe Training ist eine angenehme Trainingsform. Man muss zwar ins Schwitzen, aber nicht ausser Atem kommen. Das Training sollte aus mindestens drei 30-minütigen Einheiten pro Woche bestehen. So wird eine Grundkondition erreicht. Die Aufrechterhaltung der Kondition setzt zirka zwei Übungseinheiten pro Woche voraus. Ist die Grundkondition erreicht, kann diese leicht durch Erhöhen der Trainingsfrequenz verbessert werden.

Eine zu grosse Anstrengung bei einem zu hohen Körpergewicht kann zu einer gefährlichen Belastung des Herzens und des Kreislaufs führen. Die Tretgeschwindingkeit kann der Kondition entsprechend langsam erhöhr werden. Die Trainingseffizienz kann mit Hilfe der Herzfrequenz geschätzt werden.

HERZFREQUENZ

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz.

PULSMESSUNG MIT SENSOREN IM HANDGRIFF

Der Handpuls wird mit Sensoren in den Lenkerbügeln gemessen. Die Sensoren messen elektrische Impulse, die sich aus dem Herzschlag der Person ergeben. Die Messung beginnt, wenn beide Lenkerbügelsensoren gleichzeitig berührt werden. Voraussetzung für zuverlässige Pulsmessung ist leicht feuchte Haut und kontinuierlicher Hautkontakt mit den Sensoren. Bei zu trockener oder nasser Haut ist die Handpulsmessung weniger zuverlässig. Versuchen Sie Ihren Oberkörper und die Handflächen entspannt und ruhig zu halten.

TELEMETRISCHE HERZFREQUENZMESSUNG

Als zuverlässigste Art der Herzfrequenzmessung hat sich die drahtlose Herzfrequenzabnahme erwiesen, bei der die Herzschläge mit einem Elektrodengurt von der Brust abgenommen werden. Vom Gurt werden die Impulse danach über ein elektromagnetisches Feld an den Empfänger in der Elektronikanzeige übertragen.

⚠ **BITTE BEACHTEN!** Falls Sie einen Herzschrittmacher tragen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt bestätigen, dass Sie die drahtlose Herzfrequenzmessung benutzen können.

Zur drahtlosen Herzfrequenzmessung während des Trainings die gegen die Haut kommenden Elektroden am Elektrodengurt sorgfältig mit Wasser oder Speichel anfeuchten. Wird der Elektrodengurt über einem dünnen Hemd getragen, sind die gegen die Elektroden gerichteten Flächen ebenfalls zu befeuchten. Den Sender mit Hilfe des Gurtes fest unterhalb der Brustmuskulatur befestigen und darauf achten, dass der Gurt beim Training nicht verrutscht. Den Elektrodengurt jedoch nicht so festziehen, dass z. B. die Atmung erschwert wird. Der Sender kann den Pulswert bis zu einer Entfernung von zirka 1 m an den Empfänger übertragen.

Bei trockenen Elektroden wird kein Herzfrequenzwert angezeigt. Ggf. Elektroden wieder anfeuchten. Für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung müssen die Elektroden auf Körpertemperatur angewärmt sein. Sind mehrere drahtlose Herzfrequenzmessgeräte gleichzeitig eingesetzt, sollten sie mindestens 1,5 m voneinander entfernt sein. Werden nur ein Herzfrequenzempfänger, aber mehrere Sender eingesetzt, darf sich nur eine Person, die einen Herzfrequenzsender trägt, während der Herzfrequenz-messung innerhalb der Reichweite des Senders befinden. Der Sender schaltet sich aus, wenn der Elektrodengurt abgenommen wird. Er kann jedoch durch Feuchtigkeit neu aktiviert werden, was die Lebensdauer der Batterie verkürzt. Deswegen ist es wichtig, den Sender nach dem Training sorgfältig zu trocknen.

Achten Sie bei Ihrer Trainingskleidung darauf, dass bestimmte für Kleidungsstücke verwendete Fasern (z.B. Polyester, Polyamid) statische elektrische Ladungen verursachen, die ein Hindernis für eine zuverlässige Herzfrequenzmessung sein können. Beachten Sie auch, dass durch Handys, Fernsehgeräte und andere elektrische Geräte elektromagnetische Felder entstehen, die Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen können.

Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

220 - ALTER

Das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen.

Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

Anfänger: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

Fortgeschritene: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufiger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

Aktive Sportler: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

COCKPIT

TASTEN

1. DREHSCHALTER
Der Drehschalter funktioniert auf zweierlei Weise:

A) Drehschalter drehen (+ / -). Wenn Sie den Drehschalter im Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach rechts durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand erhöhen. Wenn Sie den Drehschalter gegen den Uhrzeigersinn drehen, können Sie die Menüs nach links durchblättern und Einstellwerte oder den Widerstand verringern.

B) Drehschalter drücken (ENTER). Indem Sie auf den Drehschalter drücken, bestätigen Sie die Auswahl, die Sie durch Drehen des Drehschalters vorgenommen haben.

2. START/STOP
Zum Starten, Anhalten und Beenden des Trainings. Durch das Drücken dieser Taste während des Trainings wird der Pausenmodus aktiviert. Durch erneutes Drücken der Taste wird das Programm fortgesetzt.

3. RESET
Kurz drücken: Rückkehr zum Programmmenü. Gedrückt halten: Neustart des Instruments.

4. RECOVERY
Berechnet den Index Ihrer Erholungsherzfrequenz.

5. BODY FAT
Berechnet Ihren BMI-Index (Body Mass Index) und zeigt Ihren Körperfettquotienten an (in Prozent).

BENUTZERDATEN EINGEBEN

Eingaben in das Benutzermenü sind unmittelbar nach dem Neustarten oder Zurücksetzen (Taste gedrückt halten) des Instruments möglich. Wählen Sie den Benutzer aus, und bestätigen Sie die Auswahl. Geben Sie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht ein. Bestätigen Sie die Eingabe mit dem Drehschalter. Individuelle Trainingszielwerte (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) werden gespeichert und jedes Mal als Standardwerte geladen, wenn der jeweilige Benutzer ausgewählt wird. Wenn Sie Ihre individuellen Trainingsdaten verändern, werden die Änderungen automatisch gespeichert.

ADDITIONAL NOTES

1. Geschwindigkeit und Wegstrecke können in metrischen oder britischen Maßeinheiten angezeigt werden. Das Umschalten erfolgt über den Schalter KM/ML an der rückwärtigen Instrumentenverkleidung. Um die Änderung wirksam zu machen, muss der Netzstecker abgezogen und wieder eingesteckt werden.
2. Wenn Sie nicht trainieren und keine Tasten gedrückt werden, wechselt das Instrument nach etwa vier Minuten in den Ruhemodus. Die Raumtemperatur wird angezeigt.
3. Durch Drücken der Taste START/STOP wird das Training höchstens vier Minuten lang angehalten. Durch erneutes Drücken der Taste kann die angehaltene Trainingssitzung unter Verwendung der vorherigen Trainingsdaten fortgesetzt werden.
4. Die Eingabe von Trainingszielwerten (Zeit, Wegstrecke, Energie, Herzfrequenz-Grenzwert) ist nur im STOP-Modus und nicht während des Trainings möglich.
5. Dieses Gerät eignet sich nicht für therapeutische Zwecke.
6. Wenn Sie Ihre Benutzerdaten nicht bei jedem Trainingsbeginn ändern möchten, drücken Sie START/STOP, um die Bearbeitung der Benutzerdaten zu überspringen. Auf diese Weise rufen Sie zunächst den manuellen Trainingsmodus auf.
7. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf Durchschnittswerten. Der Energieverbrauch wird in Kilokalorien angezeigt. Nutzen Sie zur Umrechnung in Joules die folgende Gleichung: 1 Kcal = 4,187 KJ.
8. Beim Trainieren mit Herzfrequenzmessung (über Brustgurt oder Handgriffe) können Sie einen oberen Herzfrequenz-Grenzwert festlegen. Wird der Grenzwert beim Trainieren überschritten, ertönt ein akustisches Alarmsignal.
9. Vorwahlprogramme sind in 16 Phasen unterteilt. Die Dauer der einzelnen Phasen hängt von der für das Training eingestellten Gesamtdauer ab. Falls kein Zeitwert festgelegt wurde, entspricht die Dauer der einzelnen Phasen einer Wegstrecke von 100 m.
10. Wenn Sie mehrere Sollwerte zum Herunterzählen festgelegt haben, ertönt ein Signalton und das Training wird automatisch beendet, sobald einer der Zielwerte bei Null ankommt. Sie können das Training neu starten, indem Sie START/STOP drücken.
11. Beachten Sie, dass sich der Erholungsindex auf die Herzfrequenz zu Beginn und Ende der Messung bezieht.
12. Im HRC-Programm werden die Herzfrequenzbereiche (55%, 75% und 90%) als Prozentsatz der für Ihre Altersgruppe prognostizierten maximalen Herzfrequenz berechnet (Formel: maximale Herzfrequenz = 220 – Alter).
13. Die automatische Anpassung des Widerstands im HRC-Programm erfolgt alle 30 Sekunden (aufwärts) bzw. alle 15 Sekunden (abwärts), sofern sie erforderlich ist.
14. BODY FAT ist ein individueller Messwert. Das Ergebnis basiert auf Durchschnittswerten der europäischen Bevölkerung.

B.M.I. (Body Mass Index) Tabelle:

NIEDRIG < 20
NIEDRIG / MITTEL 20 - 24
MITTEL 24 - 26,5
MITTEL / HOCH > 26,5

Formel für BMI = gewicht (kg) / länge^2 (m)

Körperfett (%) Tabelle (europäischer Bevölkerungsdurchschnitt):

Mannlich:

NIEDRIG < 13
NIEDRIG / MITTEL 13 - 26
MITTEL 26 - 30
MITTEL/ HOCH > 30

Weiblich:

NIEDRIG < 23
NIEDRIG / MITTEL 23 - 36
MITTEL 36 - 40
MITTEL / HOCH > 40

DISPLAY

Zeit (mm:ss), Geschwindigkeit (km/h oder ml/h), Drehzahl (Umdrehungen pro Minute), Wegstrecke (km oder ml), Energieverbrauch (kcal), Leistung (W) und Herzfrequenz (bpm) werden angezeigt.

PROGRAMME

1. PROGRAMM MANUAL

Bestimmen Sie den Zeitzielwert und/oder die Wegstrecke und/oder den Energieverbrauch und/ oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/ STOP drücken.

Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Justieren Sie den Widerstand mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

2. VORWAHLPROGRAMME

Das jeweilige Vorwahlprogrammprofil wird beim Durchblättern der Programme zwei Sekunden lang angezeigt. Wählen Sie das gewünschte Vorwahlprogramm mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

Bestimmen Sie die Trainingsdauer und/oder den Wegstrecken-Zielwert und/oder den Energieverbrauch und/oder den oberen Herzfrequenz-Grenzwert mit Hilfe des DREHSCHALTERS.

Starten Sie das Training, indem Sie die Taste START/ STOP drücken.

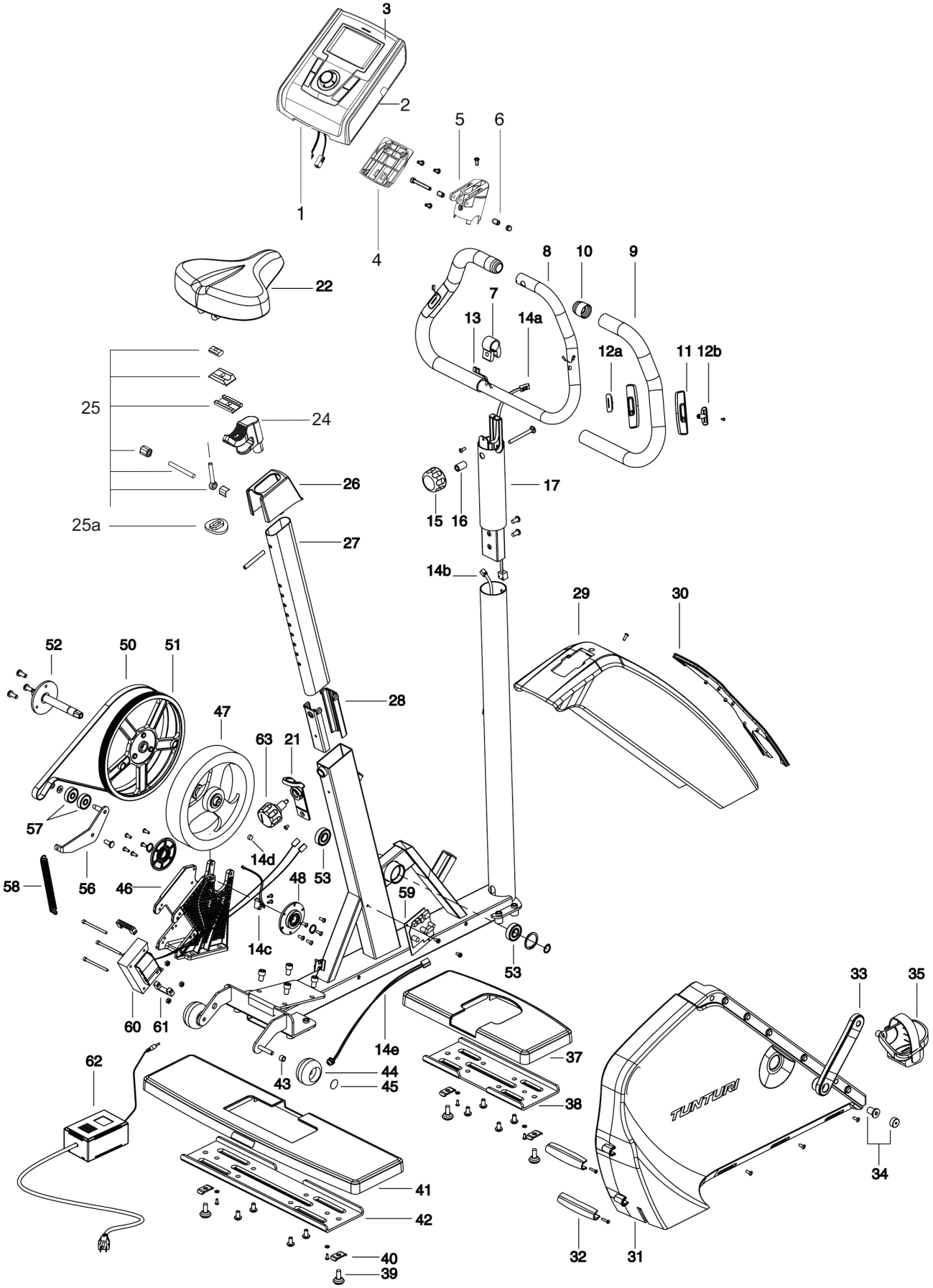
Wenn Sie einen oder mehrere Zielwerte festgelegt haben, beginnt die Rückwärtszählung. Während des Trainings können Sie den Belastungswert mit Hilfe des DREHSCHALTERS verändern.

3. PROGRAMM USER

Das zuletzt genutzte Programmprofil wird angezeigt. Sie können das Training mit den für Sie gespeicherten Zielwerten starten, indem Sie die Taste START/STOP drücken. Alternativ dazu können Sie das Programm

BIKE 3.0 EXPLODED VIEW

13TBE03000



PARTLIST

1	User interface (incl. part 2, 3)	1
4	Meter bracket	1
-	Screw	4
5	Base for meter bracket	1
-	Screw	2
6	Bushing	2
-	Dome nut	1
-	Screw	1
7	Tightener	1
8	Handle bar, (incl. part 7, 9, 11)	1
9	Handle grip	2
10	End plug	1
11	Handle pulse unit (incl. part12-13)	1
-	PT-screw	2
14	Cable, set (incl.part 14a-14c,14e)	1
14c	Sensor	1
-	Screw	2
14d	Magnet	1
15	Adjuster knob	1
-	Screw 8.8	1
16	Bushing	1
17	Handle bar post	1
21	Release switch	1
-	Screw	1
22	Seat	1
24	Seat clamp	1
-	Locking screw	1
25	Seat Lock System (incl. part 25a)	1
25a	Washer	
26	Seat tube cover	1
27	Seat tube	1
28	Slide piece	2
29	Front cover	1
-	Screw	2
30	Front plate	1
31	Side cover, RH	1
	Side cover, LH	1
-	PT-Screw	3
-	Screw	6
32	Side cover end plug	2
33	Crank, right	1
-	Crank, left	1
34	Screw-plug	1
35	Pedal, pair	1
	Pedal, strap (pair)	1
37	Front support cover	1
38	Front support	1
-	Washer	6
-	Screw	6
*-	Washer	4
*-	Screw	4
39	Adjuster foot	4
40	Washer	4
41	Rear support cover	1
42	Rear support	1
-	Washer	6
-	Screw	6
*-	Washer	4
*-	Screw	4
43	Bushing	2
44	Wheel	2
45	Snap locking	2
46	Flywheel holder	1
-	Screw	4
47	Flywheel complete	1
48	Bearing house	2
-	Screw	10
-	Retaining	2
50	Transmission belt	1
51	Belt wheel	1
52	Axle	1
-	Screw	3
53	Bearing	2
-	Retaining	2
-	Retaining	1
56	Belt tightener set (incl. 56-58)	1
57	Belt tightener pulley (incl. 2 bearings)	1
58	Spring	1
59	Control card	1
-	Screw	2
60	El. magnet	1
-	Screw	3
61	Fixing piece	2
62	Transformer, EUR	1
-	Transformer, USA	1
-	Transformer, GB	1
-	Transformer, AUS	1
63	Locking nut	1
-	Label, set (Classic 3.0)	
*	Hardware Kit (incl. *)	1

Tunturi Fitness B.V.
P.O. Box 60001
1320 AA Almere
The Netherlands
Tel: +31 36 5460050
Fax: + 31 36 5460055

www.tunturi.com